

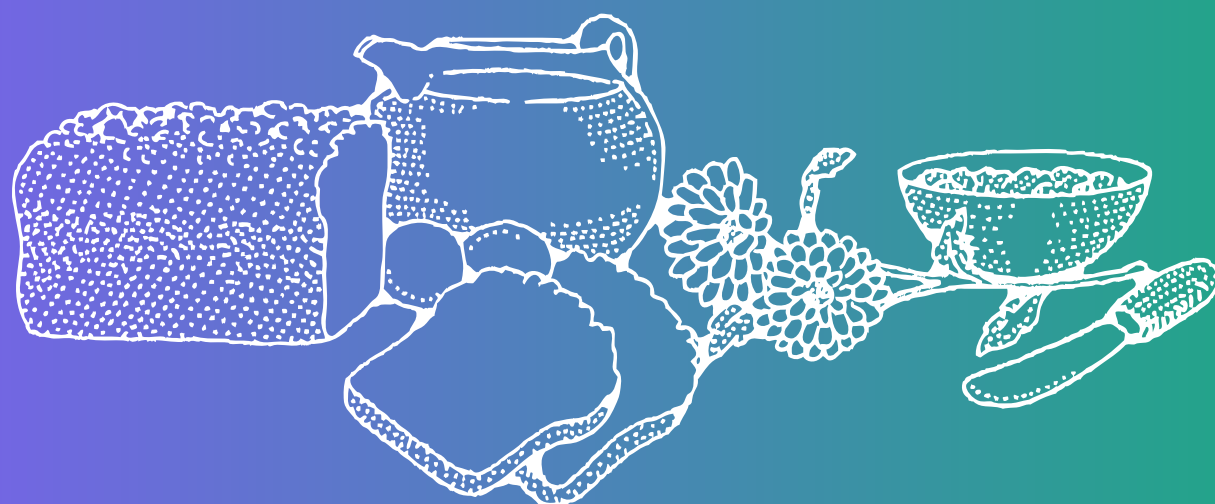


24h Menu za Tip 1

Dobrodošao u svoj besplatni primjer jelovnika za osobe s dijabetesom tip 1!

Ovaj niz recepata osmišljen je kao primjer kako može izgledati 24 sata s cjelovitom, uravnoteženom hranom koja podržava tvoje zdravlje.

Napominjem da je ovo općeniti jelovnik koji možda neće odgovarati svima. Za individualno prilagođen plan, slobodno me kontaktiraj putem kontakt forme ili emaila.





Doručak:

- Omlet s povrćem: Omlet od 2 jaja sa špinatom, paprikom i gljivama.
- Integralni tost: 1 kriška integralnog kruha.
- Voće: Pola šalice borovnica.
- Piće: Kava ili čaj bez šećera.

Užina:

- Grčki jogurt: Mala porcija grčkog jogurta s nekoliko oraha.

Ručak:

- Salata s piletinom: Miješana zelena salata s komadima grilane piletine, avokadom, rajčicom i maslinovim uljem.
- Integralna riža: 1/2 šalice kuhane integralne riže.
- Piće: Voda s kriškom limuna.

Užina:

- Svježe povrće: Štapići mrkve i celera s humusom.

Večera:

- Riba i povrće: File lososa pečen u pećnici s brokulom i kvinojom.
- Salata: Miješana zelena salata s maslinovim uljem i octom.
- Piće: Voda ili biljni čaj.

Užina prije spavanja:

Mala jabuka ili nekoliko badema.



Hvala



Kontakt

Email jabihnestoslatko@gmail.com

Website www.jabihnestoslatko.com